

DÉCATHLON OLYMPIQUE MODERNE

RAMBOUILLET

DIMANCHE 21 MAI 2017

SAMEDI 20 MAI 2017

DIMANCHE

. 2 épreuves valorisées (non obligatoires) : course 800 m (1)
nage 200 m (2)

. 8 épreuves à choisir parmi :

Athlétisme : course 60 m (3), course 2000 m (4), saut (5)

Natation : 50 m nage, style au choix (7), sauvetage (8)

Cyclisme : 20 km (9)

Force : développé couché (10)

Adresse : test basket, parcours chrono et lancers (11), quilles landaises (12)

Divers : ergomètre 1000 m (rameur) (13)

➔ **roller 1500 m (16) : moins de 13 ans**, dimanche midi, au stade du Vieux-Moulin ; attention, pour les **plus de 13 ans**, roller le samedi en fin d'après-midi, 2^{ème} entrée du Lycée Bascan, parking des bus)

Début de ces épreuves à 8h30 sur le stade municipal du Vieux Moulin

SAMEDI

Pour permettre à chacun de choisir plus aisément 10 épreuves à sa convenance, d'autres épreuves pourront être réalisées le samedi par les concurrents intéressés :

Poids (6), parcours PEPG (14), grimper (15) et quilles landaises (12),

puis course 10 km ou 5 km (17) et roller 1500 m (lycée Bascan) pour les plus de 13 ans (16) ←

Début de ces épreuves à 14h au stade de la Clairière, rue du Vieil Orme (près des tennis de la Clairière).

Tir à l'arc (18) sur rendez-vous (14h-15h30) au stade du Vieux Moulin. (Initiés uniquement)

Tir pistolet (19), carabine (20) sur rendez-vous (9h-12h) au stand du Perray en Yvelines (Initiés de plus de 13 ans uniquement)

Aucune technique particulière n'est nécessaire ;

**il faut seulement un peu d'endurance et surtout ...
du dynamisme et de la bonne humeur !**

Principe : Rambouillet Olympique propose de réaliser sur un week-end des épreuves sportives variées (Cela sera possible sur la seule journée de dimanche ; cependant une partie des épreuves pourra aussi être réalisée le samedi) ; **chacun peut faire le nombre de tests qu'il souhaite** (dix, plus ou moins).

Les performances seront évaluées en points à l'aide de la table de cotation du DOM, avec une correction suivant l'âge et le sexe. Un classement scratch et par catégorie d'âge permettra d'attribuer des distinctions particulières (coupes et lots divers). Chaque participant recevra la médaille correspondant à son total de points.

Déroulement **Samedi :** Possibilité de débiter le décathlon (on peut ne participer que le dimanche) à partir de 14h sur le stade de la Clairière, rue du Vieil Orme (tennis Clairière) : **lancer de poids, PEPG, grimper, quilles landaises, course 5-10 km, roller (plus de 13 ans). Arc, carabine, pistolet (initiés) sur RV. Pour le roller, casque et protections obligatoires.**

Dimanche :

. Accueil : **de 8h00 à 8h30** au stade du Vieux Moulin, rue de l'Étang d'Or. Les participants seront répartis en groupes comportant des spécialistes qui assureront l'information dans le groupe et la transmission des résultats.

. Matinée : **de 8h30 à 12h30**, chaque groupe pourra réaliser, dans l'ordre qui lui sera affecté, les différents tests **4 en athlétisme, développé couché, basket, quilles, ergomètre**. Pour chaque test, un responsable sera sur place pour donner toutes les explications utiles sur l'épreuve et enregistrer les résultats.

Test **roller** (moins de 13 ans, avec casque et protections obligatoires) sur la piste d'athlétisme avant le déjeuner.

. Pause déjeuner : **de 12h30 à 13h30** : repas froid proposé par l'organisation.

. Après-midi : **de 14h00 à 15h00** : test **cyclisme** (20 km) sur un circuit balisé empruntant les routes de la région. Les participants devront respecter le code de la route et porter un casque à coque rigide.

Lieu de rassemblement indiqué le jour de l'épreuve.

de 14h00 à 17h00 : tests **natation** (200 m, 50 m, sauvetage) à la piscine de Rambouillet,

Les concurrents ne participant pas à l'épreuve de cyclisme pourront se rendre à la piscine à partir de 14 h.

Communication des résultats, remise des médailles et récompenses diverses vers **17h30**.

Modalités d'inscription :

La fiche d'inscription ci-jointe doit être retournée à



avant le 12 mai



RO-Décathlon - ASCC Rambouillet Olympique – 68, rue du Clos Batant – 78120 Rambouillet

accompagnée du montant des frais de participation qui est de **18 euros pour les adultes** et de **12 euros pour les moins de 18 ans** (chèque à l'ordre de ASCC Rambouillet Olympique). Ce montant inclut l'assurance journée (**2 euros**) et **le buffet du midi proposé par l'organisation**. Les participants inscrits doivent pouvoir prouver leur aptitude au sport (licence de sport, certificat médical...) en fournissant une photocopie du document. **Pour les accompagnateurs, possibilité de s'inscrire au buffet pour un montant de 5 €.**

Les membres du club s'inscrivent gratuitement. Il suffit de (et il faut) retourner le bulletin d'inscription.

Pour des raisons d'organisation, il ne pourra être pris d'inscriptions sur place.

Renseignements complémentaires :

Votre contact, pour des précisions : **Corinne LASSERRE – 06 71 03 21 24 – c.lasserre@orange.fr**



Renseignements sur le site Internet du club (<http://www.rambouilletolympique.asso.fr>) et sur le site national du DOM (<http://decathlondom.franceolympique.com>).

Exemples de performances :

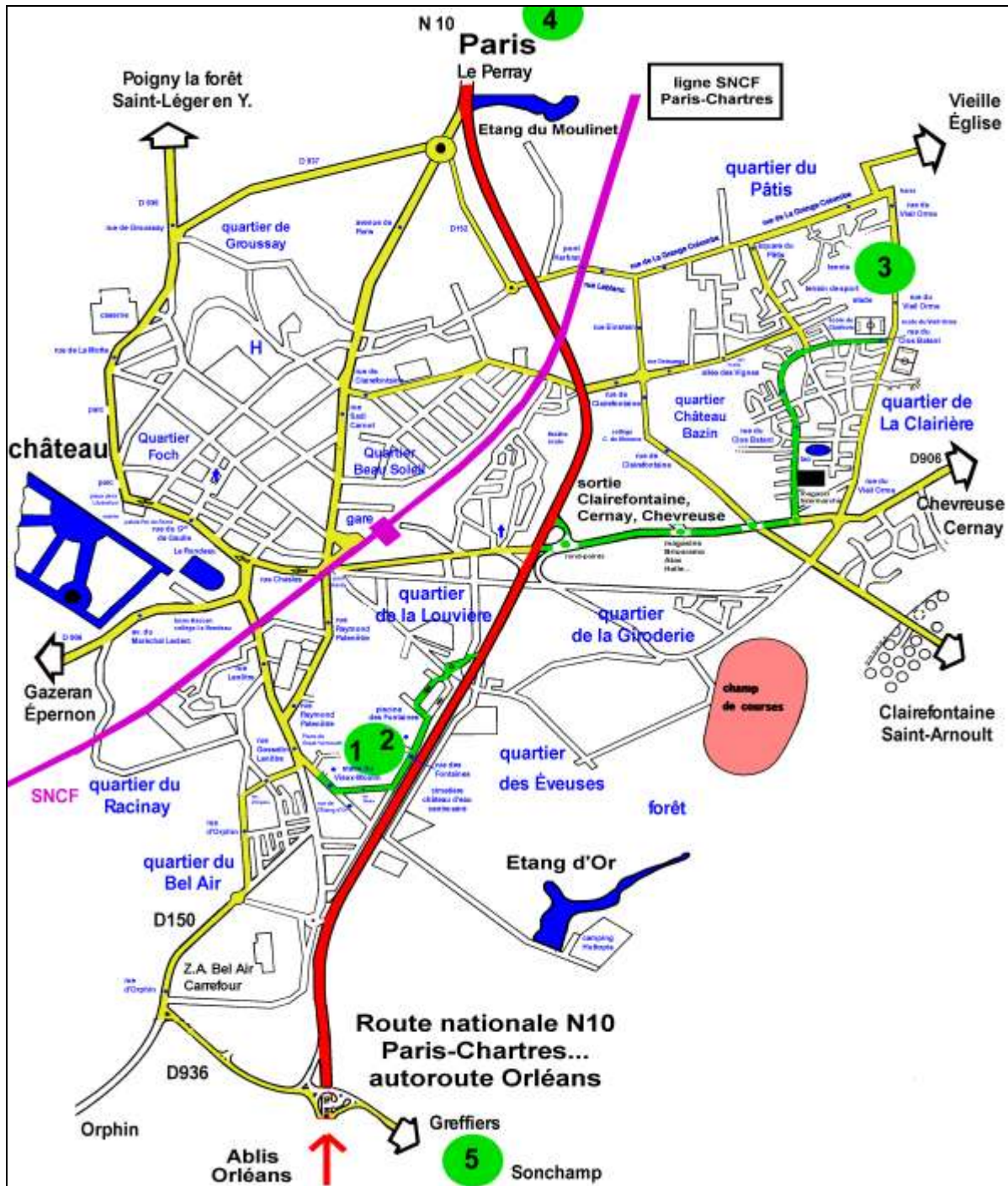
Marie DUNERF	33 ans	
(1) 800 m course	4'02''	350 pts
(2) 200 m brasse	4'50''	610 pts
(6) poids 4 kg	6,50 m	520 pts
(5) saut en longueur	3,02 m	350 pts
(3) course 60 m	10''30	490 pts
(7) 50 m nage libre	45''	620 pts
(9) cyclisme 20 km	56'	410 pts
(11) test basket	1'12''	420 pts
(4) course 2000 m	12'13''	330 pts
(12) quilles landaises	5J3Q	540 pts
Total des performances		4640 pts
Correctif âge/sexe et bonus		1960 pts
Total général		6600 pts
		BRONZE

Thomas LAPAICHE	48 ans	
(1) course 800 m	3'41''	430 pts
(4) course 2000 m	10'58''	410 pts
(2) 200 m nage libre	4'01''	580 pts
(7) 50 m nage libre	48''	570 pts
(6) poids 7 kg	7,52 m	600 pts
(5) saut en longueur	4,98	730 pts
(9) cyclisme 20 km	39'52''	690 pts
(10) développé couché	0,80*	500 pts
(14) grimper 5 m	12''	500 pts
(11) test basket	1'02''	510 pts
(12) quilles landaises	4J	400 pts
(16) 1500 m roller	5'40''	510 pts
Total des performances		5330 pts
Correctif âge/sexe et bonus		1270 pts
Total général		6600 pts
		BRONZE

* Poids levé / poids de corps

jusqu'à 6000 pts	INSIGNE
entre 6000 et 7000 pts	BRONZE
entre 7000 et 8000 pts	ARGENT
entre 8000 et 9000 pts	OR
plus de 9000 pts	TROPHÉE

Plan de situation des sites sportifs du week-end



Consultez le plan pour plus de détails sur la localisation des sites, ainsi que le plan du circuit vélo

Stand de tir du Perray, rue du Chemin Vert



et stade de La Clairière

FICHE D'INSCRIPTION
Journées décathlon de Rambouillet

	Nom / Prénom	Sexe	Date de naissance	Adresse / téléphone / e-mail	Carabine Horaire souhaité (9h-12h)	Pistolet Horaire souhaité (9h-12h)	Arc Horaire souhaité (14h-15h30)	Présence au buffet organisation OUI/NON ?
1								
2								
3								
4								
5								

Je dégage la responsabilité de l'organisateur en cas de non respect des précautions médicales

Signatures : 1

2

3

4

5

Joindre une photocopie de licence ou de certificat médical.

N'oubliez pas de préciser le(s) horaire(s) souhaité(s) pour le tir (initiés uniquement, places limitées). Votre RV exact vous sera adressé la semaine précédant la manifestation

Indiquez le nombre d'accompagnateurs souhaitant profiter du buffet pour la somme de 5 € :